



Como lidar com a mudança de forma saudável

Em suma, a maioria das pessoas acha que a mudança fornece estímulos para o crescimento, e as perdas são mais do que compensadas pelas oportunidades que a mudança pode trazer.



A mudança é inevitável. Vai acontecer. Quando acontece, pode ser repentina e imprevisível e muitas vezes traz incerteza e estresse. Algumas pessoas correm riscos; elas têm um nível mais alto de conforto com mudanças e incertezas do que outros. Mas quase todo mundo tem um limite; um ponto onde a mudança pode se tornar opressiva. A incapacidade de lidar de forma adequada com a mudança pode levar a sentimentos avassaladores de angústia, desesperança e desamparo.

A boa notícia é que você pode aprender a abraçar a incerteza e crescer com a mudança. Em suma, a maioria das pessoas acha que a mudança fornece estímulos para o crescimento, e as perdas são mais do que compensadas pelas oportunidades que a mudança pode trazer.



Como ajudar-se a lidar com a mudança de forma saudável

- Mude de preocupação para resolução de problemas. Concentre-se nas partes de um problema ou situação que você pode controlar, mesmo que seja apenas sua atitude.
- Não reprima ou enterre seus medos. Enfrentar suas emoções negativas pode, na verdade, colocá-lo em uma situação melhor para lidar com elas.
- Para começar, descubra por que essas emoções negativas existem. Por que você deseja tanto a certeza? Afinal, o que é absolutamente certo na vida?
- Pergunte às pessoas em quem você confia como elas lidam com mudanças e incertezas. A abordagem delas é algo que você poderia adotar?
- Reconheça o que desencadeia ou exacerba seu medo da mudança, para que você possa tomar medidas para abordá-lo.
- Às vezes, apenas aceite que a mudança vai acontecer. No entanto, aceitar a mudança não é o mesmo que não estar preparado para ela.
- Uma das maneiras mais simples de evitar se preocupar com as mudanças que o futuro pode trazer é focar no presente. Lide com o que está acontecendo agora, e não com o que pode acontecer no futuro.
- Levante-se e movimente-se. Exercício (caminhada, corrida, dança, ioga etc.) pode ser uma maneira surpreendentemente eficaz de aliviar o estresse e a ansiedade que podem surgir com a mudança.
- A ansiedade e o estresse podem levar a um sono irregular, o que pode criar um ciclo desconfortável, alimentando ainda mais a ansiedade e o estresse. Encontre tempo para “relaxar” antes de ir para a cama para ajudar você a desfrutar uma noite de sono repousante.
- Coma o mais saudável possível. Uma dieta rica em gorduras ômega-3 (salmão, nozes, soja, linhaça) e leve em alimentos processados pode ter um efeito positivo no seu humor e disposição.



Uma das maneiras mais simples de evitar se preocupar com as mudanças que o futuro pode trazer é focar no presente.



- Aprender a lidar com a mudança traz muitos aspectos positivos. Você desenvolve um senso de controle que pode ajudá-lo a administrar outros aspectos de sua vida. Você alcança uma sensação de poder ao tomar decisões cotidianas.
- Praticar esses princípios básicos de viver com a mudança pode permitir que você olhe para o futuro com otimismo, enquanto desfruta um presente menos estressado e menos cheio de ansiedade.



Apoio crítico quando você precisa

Acesse optumeap.com/criticalsupportcenter para recursos e informações adicionais de apoio crítico.

Optum

Este programa não deve ser usado para necessidades de cuidados de emergência ou urgência. Em caso de emergência, ligue para os serviços de emergência ou vá ao pronto-socorro mais próximo. Este programa não substitui o tratamento de um médico ou profissional de saúde. Consulte seu médico quanto a necessidades específicas de atendimento de saúde, tratamento ou medicamentos. Devido à possibilidade de haver conflito de interesses, não será fornecida consultoria jurídica em caso de problemas que possam envolver ações contra a Optum, suas afiliadas ou qualquer entidade por meio da qual o solicitante esteja recebendo estes serviços diretamente (por exemplo, o empregador ou plano de saúde). Este programa e seus componentes podem não estar disponíveis em todos os estados ou para todos os tamanhos de grupo e está sujeito a alterações. Podem ser aplicadas exclusões e limitações da cobertura.

Optum® é uma marca registrada da Optum, Inc. nos EUA e em outras jurisdições. Todas as outras marcas ou nomes de produtos são marcas comerciais ou registradas ou que pertencem a seus respectivos proprietários. A Optum é uma empresa que oferece oportunidades iguais para todos.

© 2023 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. WF8463081 223388-092022 OHC